ダイエットのためのサイズ記録

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 身長 | ｃｍ |  | 目標 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 測定日 | | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ |
| サイズ | |
| 体重 | | ｋｇ | ｋｇ | ｋｇ | ｋｇ | ｋｇ | ｋｇ | ｋｇ |
| 体脂肪率 | | ％ | ％ | ％ | ％ | ％ | ％ | ％ |
| BMI値 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 胸周り | トップ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ |
| アンダー | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ |
| 腰周り | ウエスト | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ |
| 下腹部 | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ |
| ヒップ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ |
| 二の腕 | 左 | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ |
| 右 | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ |
| 太もも | 左 | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ |
| 右 | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ |
| ふくらはぎ | 左 | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ |
| 右 | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ |
| 足首 | 左 | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ |
| 右 | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ | ｃｍ |

|  |  |
| --- | --- |
| 備考 | 【適正体重＝「身長」（ｍ）²×２２】 |